

理想の未来（ゴール）に近づくために必要なステップ

①理想の未来を描く

↓「やりたいことは何か」「何のためにやりたいのか」「それができたらどんな自分になれるか」を考える。

ポイント 「できる、できない」ではなく「やりたいと思うかどうか」を考える。

②現状を知る

↓客観的に自分を知る（現在の満足度を知る）。

ポイント ネガティブなことに注目せず、今できていることなど、客観的に自分のことを認めてあげる。

③ギャップ（課題）を明確にする

↓理想に近づくための課題、できない理由（できない言い訳を明確にする）。

ポイント 何を手放したらできるのか、何があったらできるのかを考える。

④アクションプランを作成する

↓「理想」と「現状」の差を埋めるためにどう行動するかを考える。

ポイント 理想の状態から逆算し、できるだけ小さなステップを意識する。

⑤振り返り

↓必要に応じて、①から④を繰り返す。

チャレンジしていくために

「〇〇がないからできない」という思考をやめる

やりたいことを形にする際の課題（できない理由）として「〇〇がないからできない」という考えが多く挙げられます。〇〇に当てはまる言葉は「自信」や「時間」「お金」が多いです。羽村市の講座の中でも「自信がないからできない」という意見が出ていました。しかし、自信がなくてもできることは多くあります。できないと自分で決めてしまおうと、その先には進めません。「〇〇がないから、できない」という考え方や思い込みはやめて「〇〇はないけど、できるかも」と、考え方を変えていくことが大切です。新しいことにチャレンジする際は、誰でも不安になるものです。無理に不安をなくそうとせず、不安な気持ちに寄り添ってあげることが必要です。

「あり得ない」を「あり得る」に変える

私自身、最近意識していることです。自分が考える「あり得ない」という考え方は、ほかの人や世の中からしたら「あり得る」のかもしれないということです。良い意味で自分の考えを疑って

みることで「思い込み」が外れ、今までよりも世界が広がるかもしれません。

「周りの力を借りる・相談する」

自分だけで考えられること・できることには、限界があります。何かにチャレンジする際には、自分だけで完結せずに、周りの人に助言を求めてみましょう。自分だけで物事を考えていると、自分で自分の可能性を狭めてしまいます。また、家族や友人など、あなたの周りにいる人たちは、あなたが自分らしく生きていくことを応援できたら嬉しいはずです。一人で頑張らず、周りの力も遠慮なく借りて、できることから始めてみましょう。



▲講座のテキスト

自分らしさを大切にチャレンジしよう！

人生というのは、唯一無二のものであり、誰一人として同じではありません。世の中や誰かの正解を自分に当て

はめるのではなく、自分の大切にしたいことや自分らしさをぜひ見つけてください。あなたのその「自分らしさ」は、必ず誰かの役に立ち、必要としてくれる人がいます。あなただからできることがきつとあるので、誰かと比べたり、誰かになろうとせず、素のままの自分を認めてあげることが大切です。講座の中でも「何に意識を向けるかによって、得られるものが変わる」という話をしましたが、自分にできないことに意識を向けると、そればかりが目についてしまいます。できない自分を低く評価するのではなく、小さなことでも、自分には何ができるのかを考えましょう。「隣の芝生は青い」という言葉もありますが、その隣の誰かにはなれません。その考えている時間がもつたいないです！

自分らしさを大切にチャレンジしていきましよう！



▲キャリアデザイン支援講座の様子



中央児童館(金) ☎ 554-4552
 西児童館(火) ☎ 554-7578
 東児童館(水) ☎ 570-7751
 図書 ☎ 554-2280
 ゆとろぎ ☎ 570-0707
 ※ () は休みの日です。申込みもできません。

あそぶ

■ 東児童館 スポーツの日〜ポツ
 チヤをしよう〜
 日時 3月14日(水)午後3時〜4時
 対象 小・中学生

※当日、東児童館へ来てください。
 ■ あそびのポケット
 児童館の遊びクリエイターといっ
 しよに手遊びや体を使った遊びなど
 をします。気軽に参加してください。

中央児童館
 日時 3月8日(木)
 東児童館
 日時 3月13日(火)
 西児童館
 日時 3月14日(水)

くくる

■ 西児童館 手作りおもちゃ教室
 くくろきでつぼう〜
 的を作つて撃つてみよう!
 日時 3月10日(土)

① 午前10時〜② 午後1時〜
 対象 幼児(保護者同伴)〜小学生
 参加費 無料
 先生 おもちゃ病院ねじまわし

※当日、西児童館へ来てください。
 ※同時に行つ「おもちゃの病院」で
 は、おもちゃについての話もしま
 す。保護者もいっしよに参加して
 ください。

東児童館 手作り教室「カリカリ
 プルプルレンチトースト」チョコ
 レートもつけちゃうぞ!
 日時 3月17日(土)午前10時〜11時
 30分(午前9時50分集合)
 対象 羽村市に住んでいる小学生
 18さいの方

みる

定員 20人(先着順)
 参加費 85円(材料費)
 持ち物 上履き・エプロン・三角巾・
 タオル・飲み物(お茶)・参加費
 申込み 3月7日(水)〜14日(水)の午前
 9時から午後4時30分までに、自
 分で電話するか東児童館へ来てく
 ださい。

ゆるぎ

■ ゆるぎ 子ども映画会
 日時 3月4日(日)午前10時30分〜
 11時30分
 入場料 無料
 上映作品 おむすびころりん／ト
 ム&ジェリー ハリウッド交響曲
 ／にんぎよひめ／ディズニーの3
 匹のこぶた(変更の場合あり)
 企画・運営 はむら16mm映像研究会

※当日、ゆるぎへ来てください。
 ■ 中央児童館 画間の月の観劇会
 日時 3月21日(水・祝)午後4
 時〜4時30分

■ 中央児童館 ファミリー全体観劇会
 日時 3月21日(水・祝)午後7
 時〜8時
 ※受け付けは、午後7時30分までです。
 ※中学生までの子どもは、保護者と

共通

いっしよに来てください。
 対象 小学生〜18さいの方
 参加費 無料
 ※当日、中央児童館へ来てください。
 ※中止の場合は、当日の午後3時に
 決定します。中央児童館へ聞いて
 ください。

きく

■ 図書館 おはなし会
 図書館や分室・図書室で行つおは
 なし会です。楽しいおはなしを用意
 して待っています。友だちやあうち
 の人をさそつて来てください。

本館 幼児向け
 大型絵本「はじめてのおつかい」
 などを行います。
 日時 3月10日(土)午前11時〜

本館 小学生向け
 ストーリーテリング「ふしぎなた
 いご」などを行います。
 日時 3月17日(土)午前11時〜
 小作台図書室「おはなし会」
 ビックブック「すてきな三にんぐ
 み」などの読み聞かせを行います。
 日時 3月22日(木)午後3時〜
 ※当日、直接会場へ来てください。